

Сценарное программирование

Сессия 2

Курс «Выход из сценария»

Техника «Моё сценарное программирование»

1. Настроиться телом на свой запрос.
2. Задать себе вопрос: «Какое (какие) приказания, запреты, предписания и условия в детстве я получила, которые меня привели к этому запросу и к этому сценарию?».
3. Почувствовать, сколько приказаний, запретов, предписаний и условий было?
4. Выбрать столько чисел от 1 до 51, сколько вышло в пункте 3, ощущая, какие номера у них.
5. Забыть вопрос. Достать картинки по номерам из пункта 4 из колоды «Приказания и Решения»: <https://cloud.mail.ru/public/5JJ4/3pnpQBQn2> (Часть 1. Родительские запреты и предписания).
6. По отдельности описать картинки:
 - что вижу?
 - кого вижу?
 - кто главный герой?
 - что делает?
 - что чувствует?
7. Подвести итог для каждой картинки:
 - ✓ какие приказания, запреты, предписания и условия получает главный герой и от кого?
 - ✓ какие решения принимает? (Это будет ваш жизненный сценарий, сформированный в детстве).
9. Ответить на вопрос: какая у меня сложилась жизненная стратегия согласно жизненному сценарию?

- *«Сколько приказаний, запретов, предписаний и условий в детстве я получила, которые меня привели к этому запросу и к этому сценарию?».*

-

■ ■ ■ ●

.....

.....

Мои решения:

-

Решения моей системы (=программы выживания системы):

-

■ ■ ■ ●

.....



.....

Мои решения:

-

Решения моей системы (=программы выживания системы):

-

■ ■ ■ ●

.....



.....

Мои решения:

-

Решения моей системы (=программы выживания системы):

-

■ ■ ■ ●

.....

.....

Мои решения:

-

Решения моей системы (=программы выживания системы):

-

Принятые решения:

Решения моей системы (=программы выживания системы):

-
-
-

Мои решения из травмы системы (=мои программы выживания):

-
-
-

Выводы сессии 2:

-
(СЦЕНАРИЙ РОДОВОЙ, СТРАТЕГИЯ = МОЙ ШАБЛОН РЕАКЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ)
-
(УСЛОВИЕ, ПРИ КОТОРОМ ЗАПУСКАЕТСЯ СЦЕНАРИЙ)
-
(ШТАМП О ...)
-
(РЕШЕНИЕ, КОТОРОЕ ФОРМИРУЕТ СУДЬБУ)

Задание недели 2:

1. Изучить 12 приказаний (запретов), 6 предписаний и 6 условий (<https://youtu.be/mdD4XjveDws>). Написать, какие нашли у себя.
2. Заполнить анкету ассоциаций:
https://docs.google.com/document/d/1Bq_Xt8Azlrkpl8Cj7C_mEtWcQwhTwiNFlnmBupj5Stw/edit?usp=sharing
3. Предположить, что было в системе, что привело вас к этим запретам, предписаниям и условиям, которые были выявлены в технике «Сценарное программирование».
5. Признать, что каждый запрет, предписание и условие являются программами выживания родовой системы.
6. Понять/отследить, как вы строите свою жизнь через эту программу выживания.
7. Заметить, какой ресурс даёт каждый запрет, предписание, условие.



Привычки недели 2:

8. Привычки на неделю:

- 1) признавать все запреты, предписания и условия через фразу: “Я признаю, что **мой запрет проявляться/ моё предписание быть сильной** когда-то спас жизнь моей родовой системе.”
- 2) признавать найденные в сессии ассоциации: “Я признаю свою ассоциацию: **быть сильной – значит быть независимой**. Я признаю, что такая ассоциация была в моей родовой системе выживательной. Я признаю, что Цена моей жизни сейчас – эта ассоциация и эта программа выживания.”
- 3) замечать ресурс программы выживания рода;
- 4) замечать, что для вас теперь нересурсного в этой программе.